



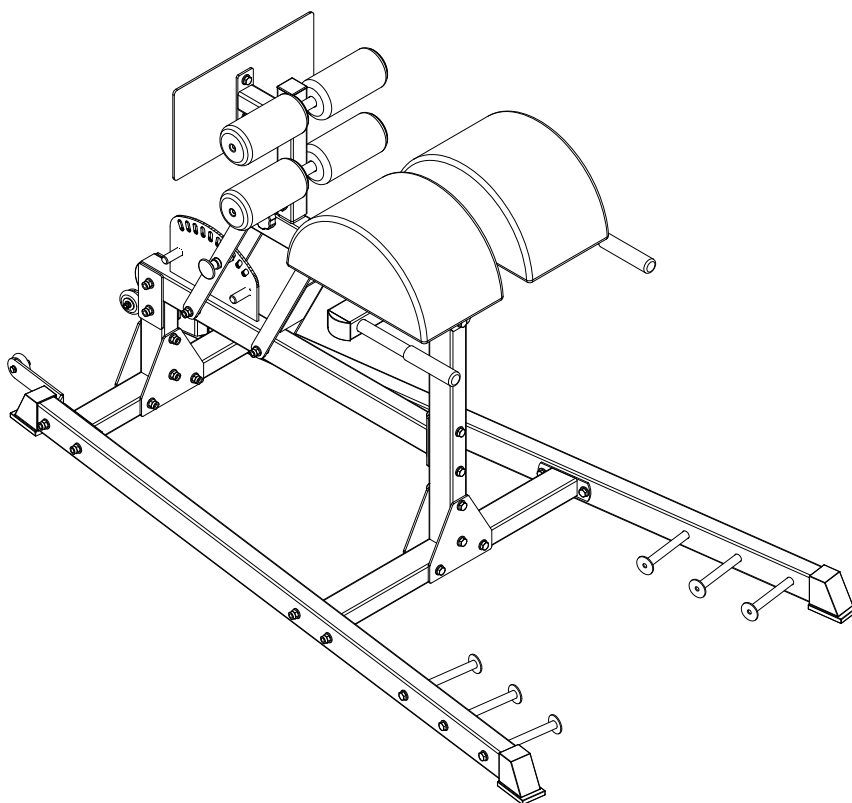
GHD BENCH

Πάγκος Γλουτιαίων/Μηριαίων

(Οδηγίες Συναρμολόγησης | Assembly Instructions)

Οδηγίες
συναρμολόγησης
στη σελίδα 2

Assembly
instructions
on page 7



Μάθε περισσότερα
για τον πάγκο
σκανάροντας το QR

Learn more about the
bench by
scanning the QR

ITEM NO.: **43915**



@amila.gr



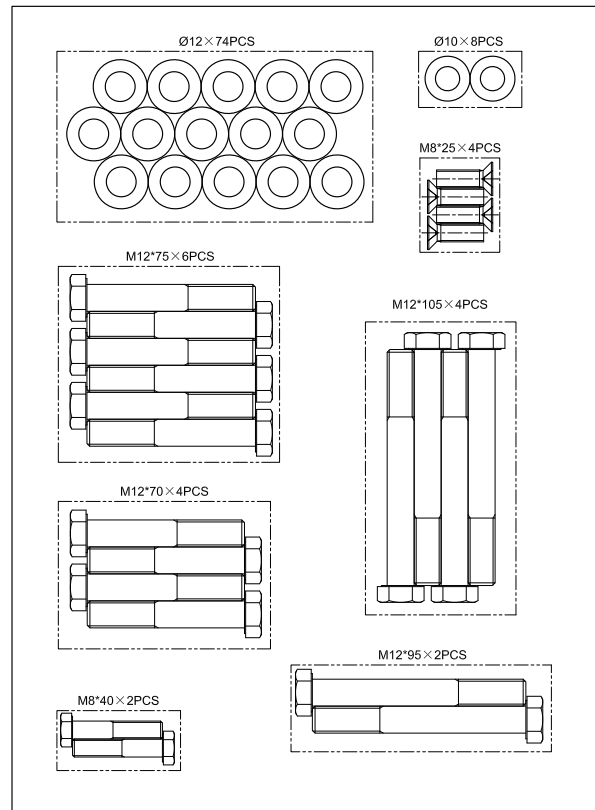
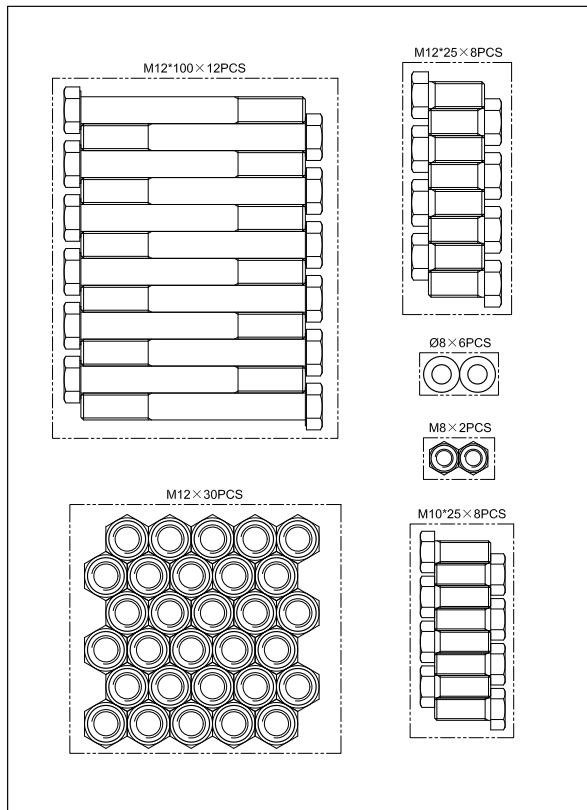
AMILASPORTS

WWW.AMILA.GR

ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

#	ΤΜΧ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
1	1	Μακρύς σωλήνας ένωσης
2	1	Κοντός σωλήνας ένωσης
3	2	Κύρια βάση
4	1	Σωλήνας αφρωδών προστατευτ.
5	1	Πίσω ράβδος στήριξης
6	1	Εμπρός ράβδος στήριξης
7	1	Ορθοστάτης
8	1	Κοντός ορθοστάτης
9	2	Πλάκες
10	6	Πλάκες ένωσης
11	1	Σωλήνας ρύθμισης
12	1	Σωλήνας ένωσης
13	1	Στήριγμα μαξιλαριού πλάτης
14	1	Πλάκα ποδιών
15	6	Σωλήνες για λάστιχα
16	2	Βάση τροχών
17	4	Κάλυμμα αφρωδών προστατευτ.
18	4	Κάλυμμα αφρωδών προστατευτ.
19	5	Παραλληλόγραμμα καπάκια
20	4	Καπάκια βάσης
21	1	Τετράγωνο καπάκι

#	ΤΜΧ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
22	2	Πείρος
23	1	Ρυθμιστικό πόμολο
24	2	Τροχοί
25	2	Λαβή
26	4	Αφρώδη προστατευτικά
27	8	Ρουλεμάν
28	4	Βίδες M8x25
29	2	Βίδες M8x40
30	8	Βίδες M10x25
31	8	Βίδες M12x25
32	4	Βίδες M12x70
33	6	Βίδες M12x75
34	2	Βίδες M12x95
35	12	Βίδες M12x100
36	4	Βίδες M12x105
37	8	Ροδέλες 10
38	74	Ροδέλες 12
39	30	Παξιμάδια ασφαλείας M12
40	6	Ροδέλες 8
41	2	Παξιμάδια ασφαλείας M10
42	2	Μαξιλάρι

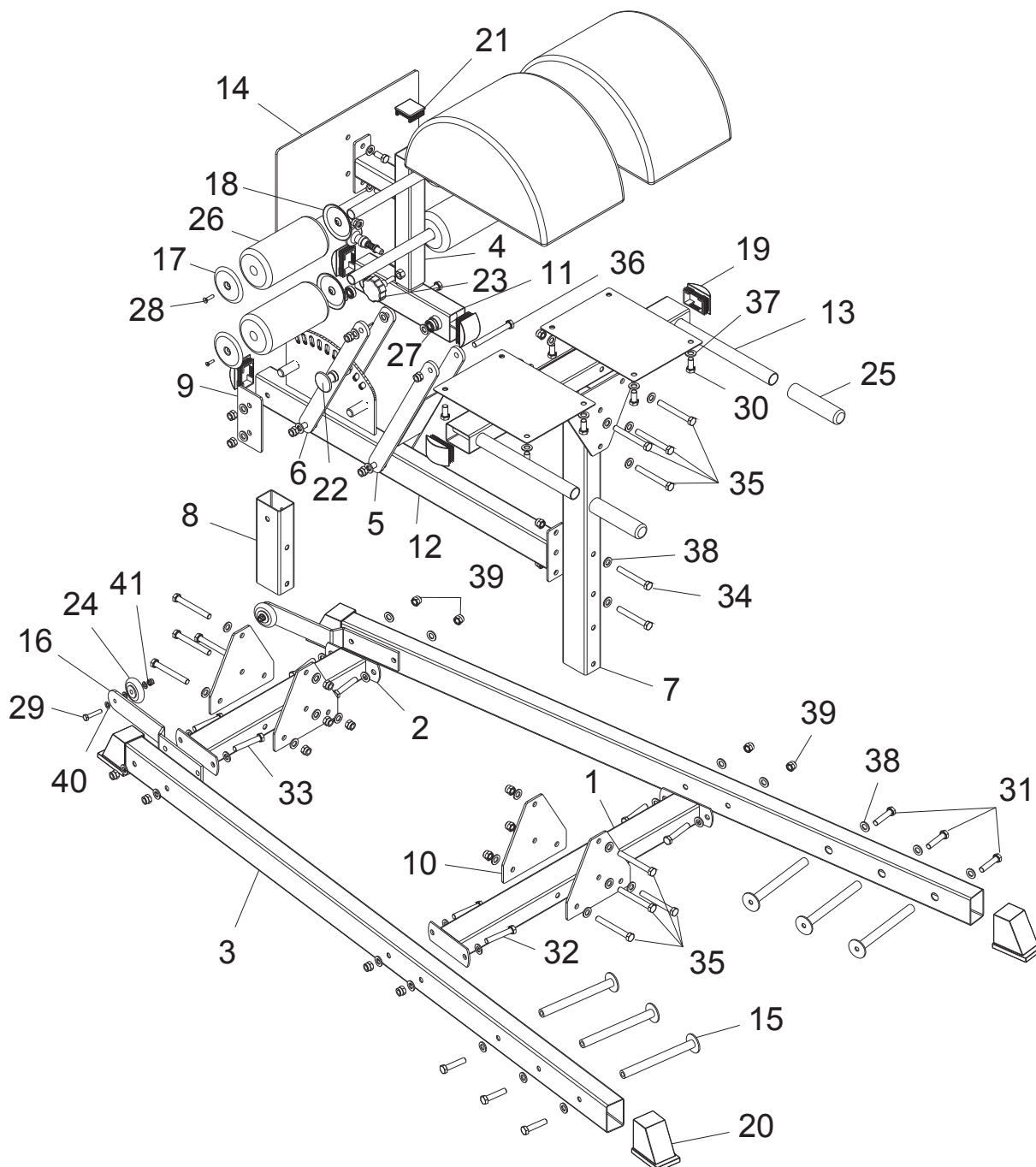


ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

- Συμβουλευθείτε έναν γιατρό πριν αρχίσετε κάποιο πρόγραμμα γυμναστικής.
- Αν νιώσετε ζαλάδα ή αδυναμία, σταματήστε άμεσα την άσκησή σας.
- Να χρησιμοποιείτε το μηχάνημα μόνο σε οριζόντια και επίπεδη επιφάνεια.

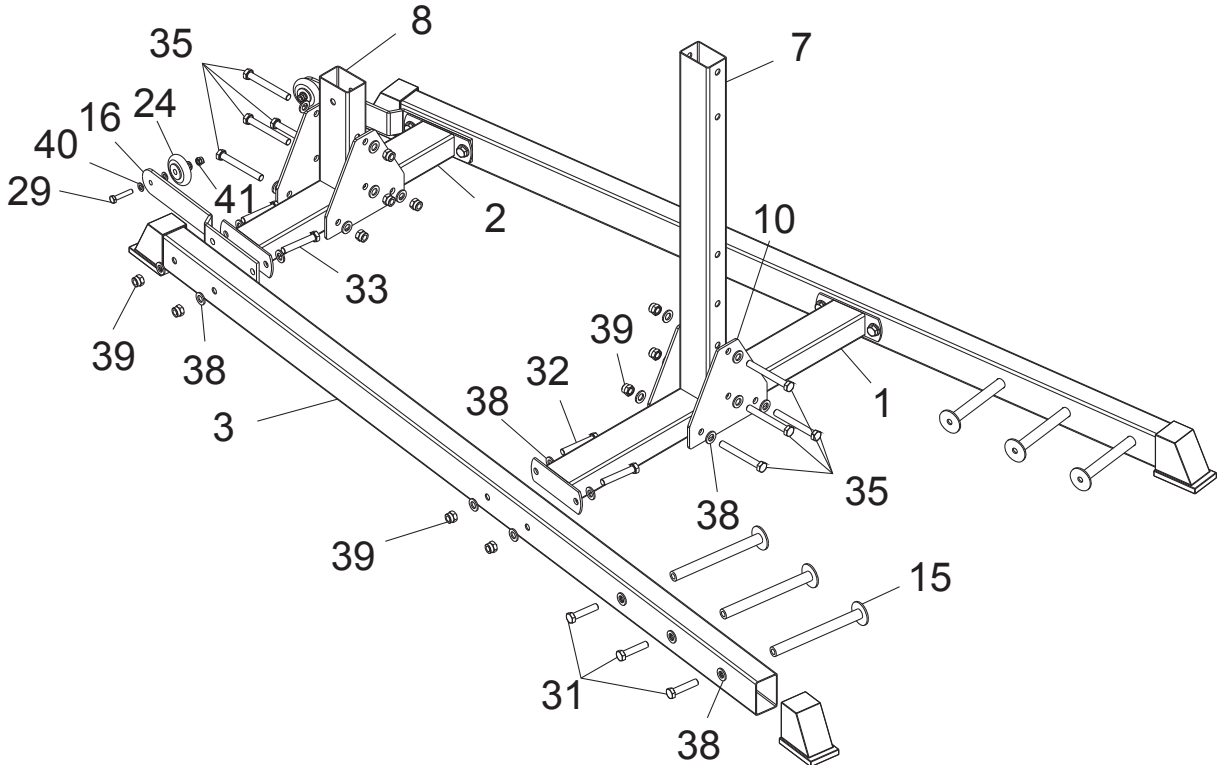
GR

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

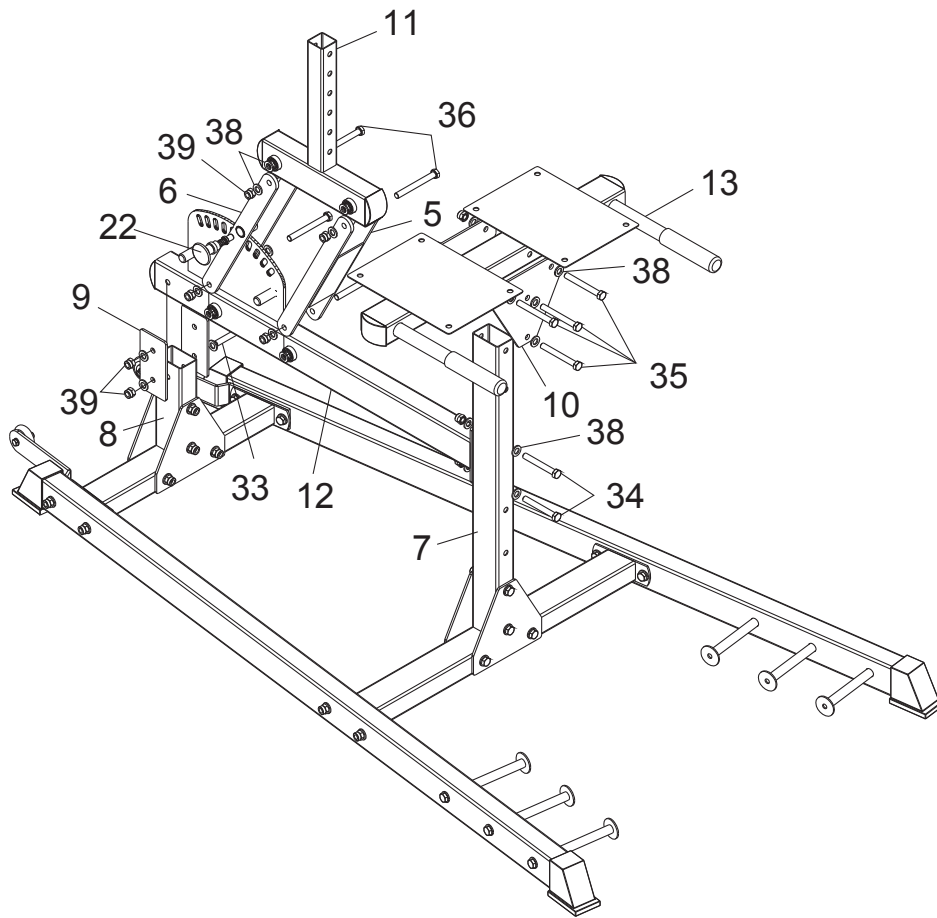


Πριν ξεκινήσετε, απλώστε όλα τα εξαρτήματα στο πάτωμα, κάπου που να έχετε άπλετο χώρο. Εξοικειωθείτε με τα εξαρτήματα και τη συναρμολόγηση διαβάζοντας προσεκτικά τις οδηγίες.

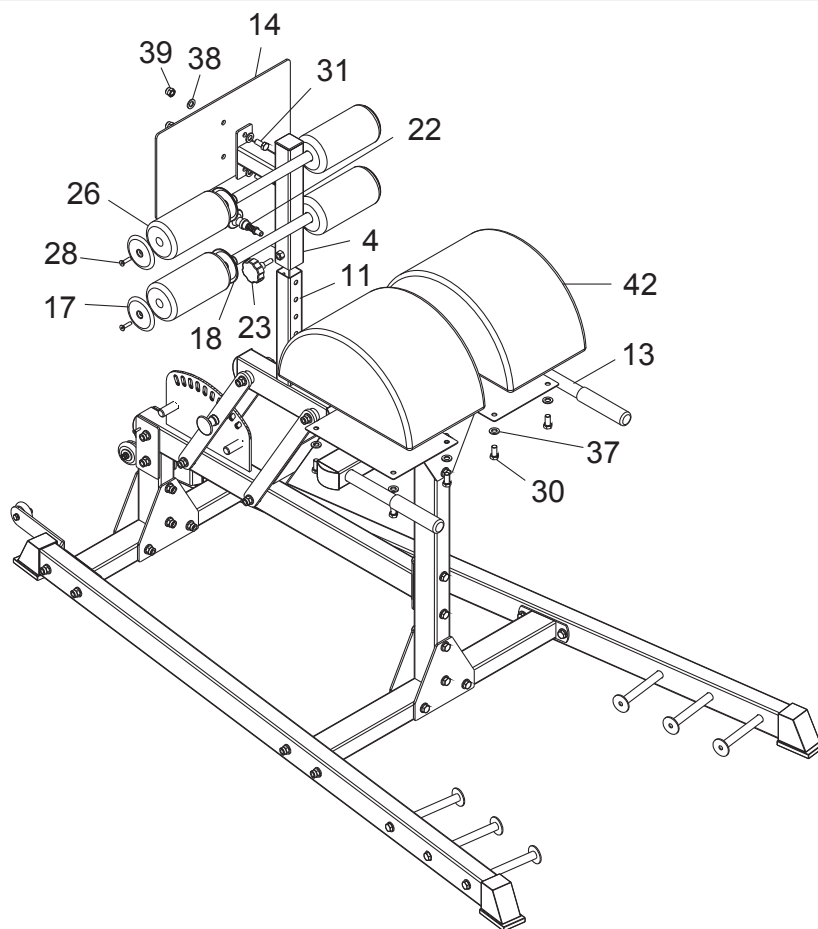
Βήμα 1ο



- Συνδέστε τον μακρύ σωλήνα ένωσης (1) στην κύρια βάση (3) με 4 βίδες M12x70 (32), οκτώ ροδέλες 12 (38) και 4 παξιμάδια ασφαλείας M12 (39).
- Συνδέστε τον κοντό σωλήνα ένωσης (2) στην κύρια βάση (3) με 4 βίδες M12x75 (33), βάση τροχών (16), οκτώ ροδέλες 12 (38) και 4 παξιμάδια ασφαλείας M12 (39).
- Συνδέστε τους τροχούς (24) στις βάσεις τους (16) με 2 βίδες M8x40 (29), 6 ροδέλες 8 (40) και 2 παξιμάδια ασφαλείας M10 (41).
- Συνδέστε τον ορθοστάτη (7) στο μακρύ σωλήνα ένωσης (1) χρησιμοποιώντας πλάκες ένωσης (10), 4 βίδες M12x100 (35), 8 ροδέλες 12 (38) και 4 παξιμάδια ασφαλείας M12 (39).
- Συνδέστε τον κοντό ορθοστάτη (8) στον κοντό σωλήνα ένωσης (2) χρησιμοποιώντας πλάκες ένωσης (10), 4 βίδες M12x100 (35), 8 ροδέλες 12 (38) και 4 παξιμάδια ασφαλείας M12 (39).
- Συνδέστε 6 σωλήνες για λάστιχα (15) στην κύρια βάση (3) χρησιμοποιώντας 6 βίδες M12x25 (31) και 6 ροδέλες 12 (38).



- Συνδέστε τον σωλήνα ένωσης (12) στον κοντό ορθοστάτη (8) χρησιμοποιώντας 2 πλάκες (9), 2 βίδες M12x75 (33), 4 ροδέλες 12 (38) και 2 παξιμάδια ασφαλείας M12 (39).
- Συνδέστε τον σωλήνα ένωσης (12) στον ορθοστάτη (7) με 2 βίδες M12x95 (34), 4 ροδέλες 12 (38) και 2 παξιμάδια ασφαλείας M12 (39).
- Συνδέστε το στήριγμα του μαξιλαριού πλάτης (13) στον ορθοστάτη (7) χρησιμοποιώντας πλάκες ένωσης (10), 4 βίδες M12x100 (35), 8 ροδέλες 12 (38) και 4 παξιμάδια ασφαλείας M12 (39).
- Συνδέστε τις εμπρός (6) και πίσω (5) ράβδους στήριξης στον σωλήνα ένωσης (12) με πείρο (22), 2 βίδες M12x105 (36), 8 ροδέλες 12 (38) και 2 παξιμάδια ασφαλείας M12 (39).
- Συνδέστε τον σωλήνα ρύθμισης (11) στην εμπρός (6) και πίσω (5) ράβδο στήριξης με 2 βίδες M12x105 (36), 8 ροδέλες 12 (38) και 2 παξιμάδια ασφαλείας M12 (39).



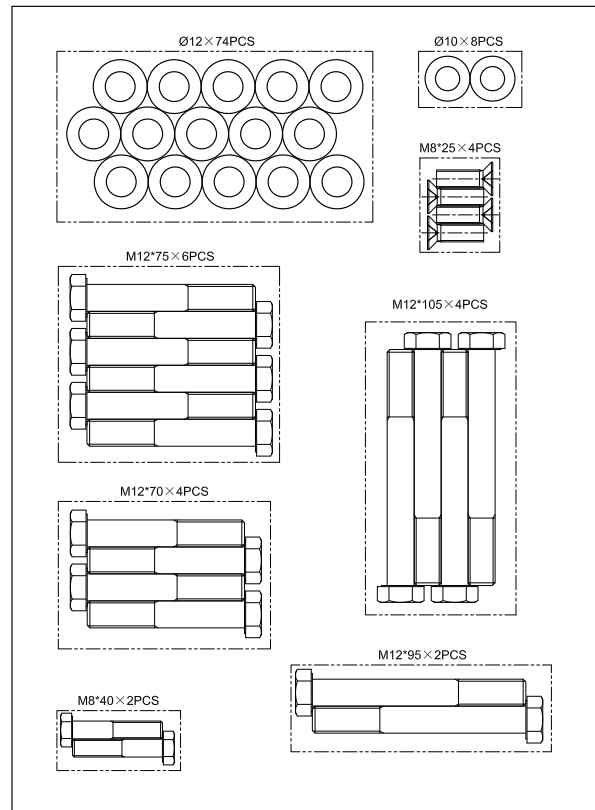
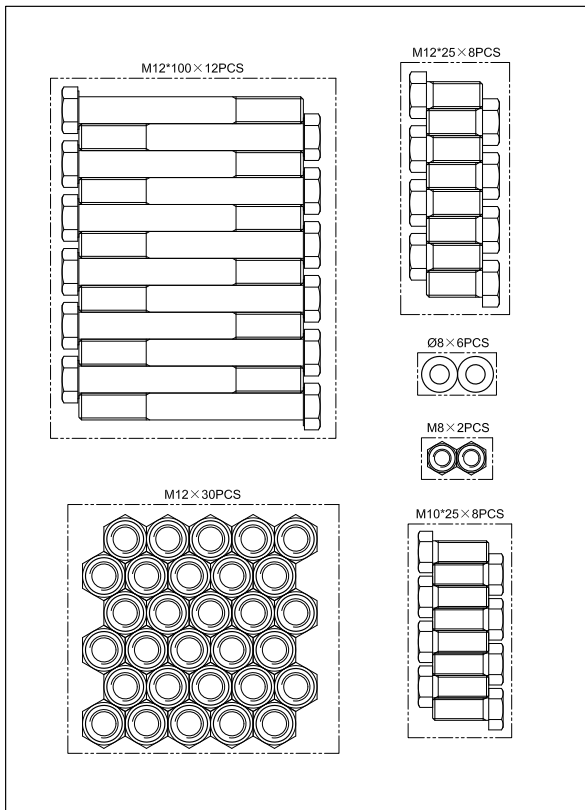
- Εισάγετε τον σωλήνα στήριξης αφρωδών προστατευτικών (4) στον σωλήνα ρύθμισης (11) και στερεώστε τον με πείρο (22) ρυθμιστικό πόμολο (23).
- Τοποθετήστε τα αφρώδη προστατευτικά (26) στο σωλήνα στήριξής τους (4) μαζί με καλύμματα (17 & 18) και στερεώστε τα με 4 βίδες M8x25 (28).
- Στερεώστε την πλάκα ποδιών (14) στον σωλήνα στήριξης αφρωδών προστατευτικών (4) με 2 βίδες M12x25 (31), 4 ροδέλες 12 (38) και 2 παξιμάδια ασφαλείας M12 (39).
- Στερεώστε το μαξιλάρι (42) στο στήριγμα του μαξιλαριού πλάτης (13) με 8 βίδες M10x25 (30) και 8 ροδέλες 10 (37).

PARTS LIST

EN

#	PCS	DESCRIPTION
1	1	Long connection tube
2	1	Short connection tube
3	2	Main base
4	1	Foam tube support
5	1	Rear moving supporting rod
6	1	Front supporting rod
7	1	Upright support
8	1	Short upright support
9	2	Splint
10	6	Connect plate
11	1	Adjustable tube
12	1	Connection tube
13	1	Back cushion support
14	1	Foot plate
15	6	Tube
16	2	Wheel support
17	4	Foam cover A
18	4	Foam cover B
19	5	Rectangle plug
20	4	End cap
21	1	Square plug

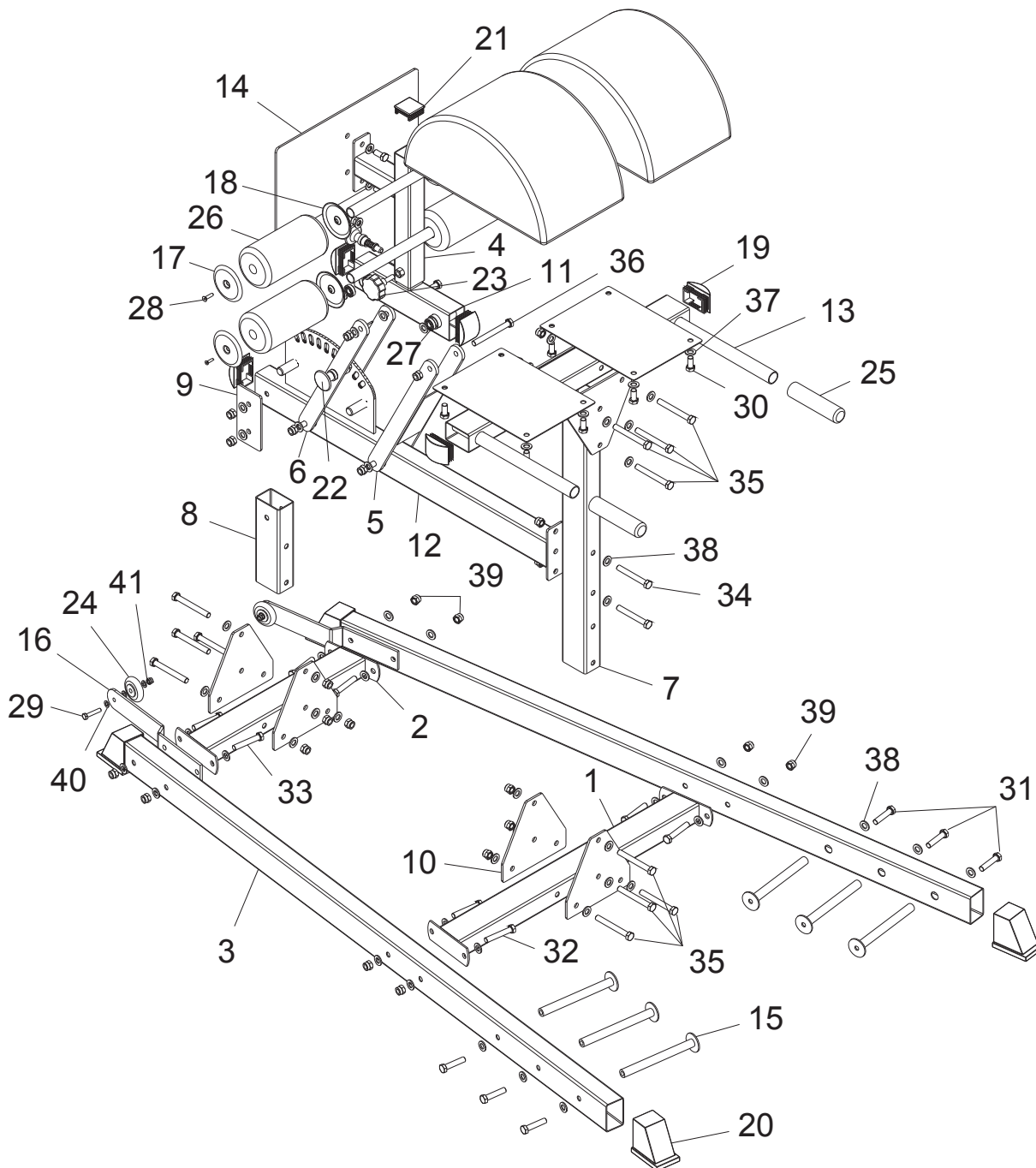
#	PCS	DESCRIPTION
22	2	Fast pin
23	1	Plum bolt
24	2	Wheel
25	2	Handle
26	4	Foam with cover
27	8	Bearing
28	4	Screw M8x25
29	2	Bolt M8x40
30	8	Bolt M10x25
31	8	Bolt M12x25
32	4	Bolt M12x70
33	6	Bolt M12x75
34	2	Bolt M12x95
35	12	Bolt M12x100
36	4	Bolt M12x105
37	8	Washer 10
38	74	Washer 12
39	30	Lock nut M12
40	6	Washer 8
41	2	Lock nut M10
42	2	Cushion



PRECAUTIONS

- Consult with a physician before beginning any exercise program.
- If you feel dizzy or weak, immediately stop exercising.
- Only use the machine on a horizontal and smooth surface.

EXPLODED DRAWING

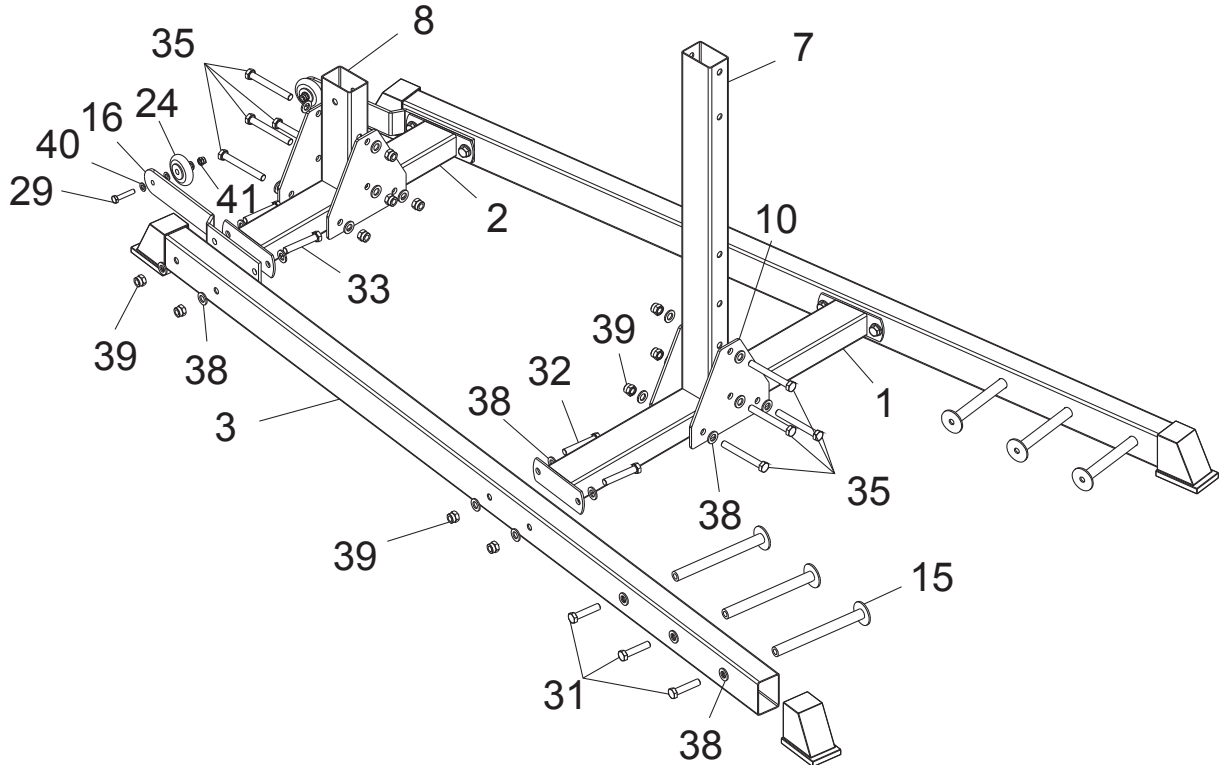


ASSEMBLY

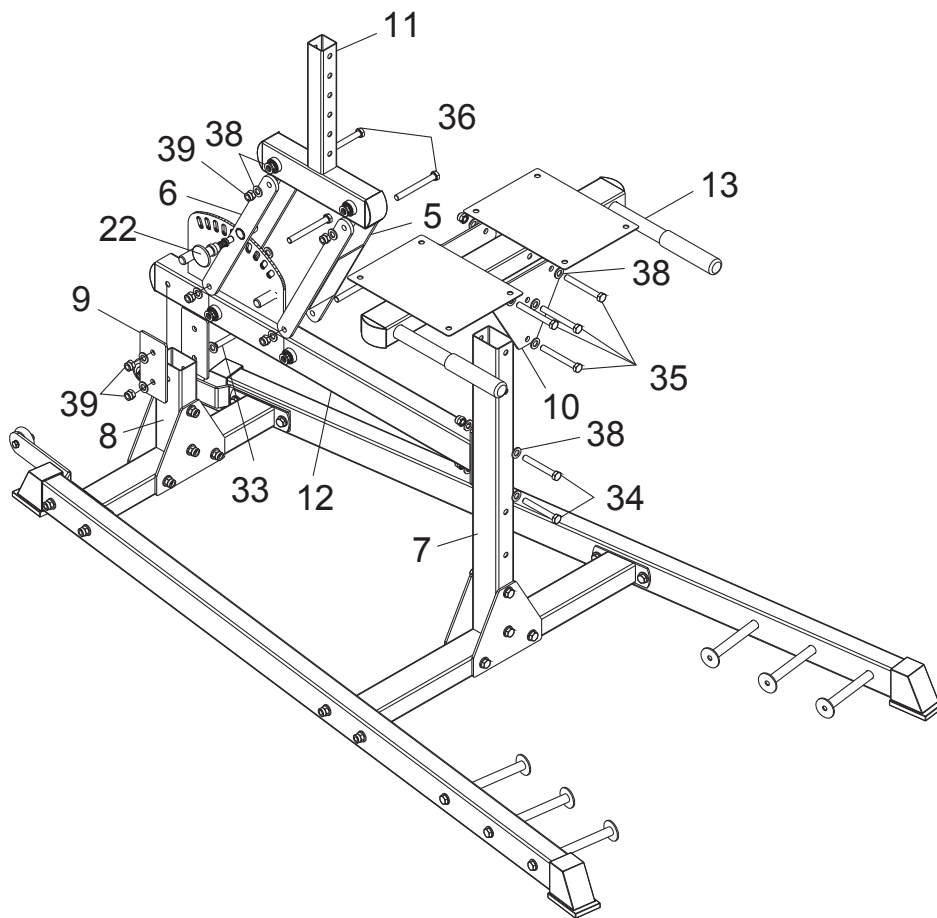
EN

Before you begin, spread all parts on the floor, somewhere with lots of space, in order to get acquainted with them while carefully reading the instructions.

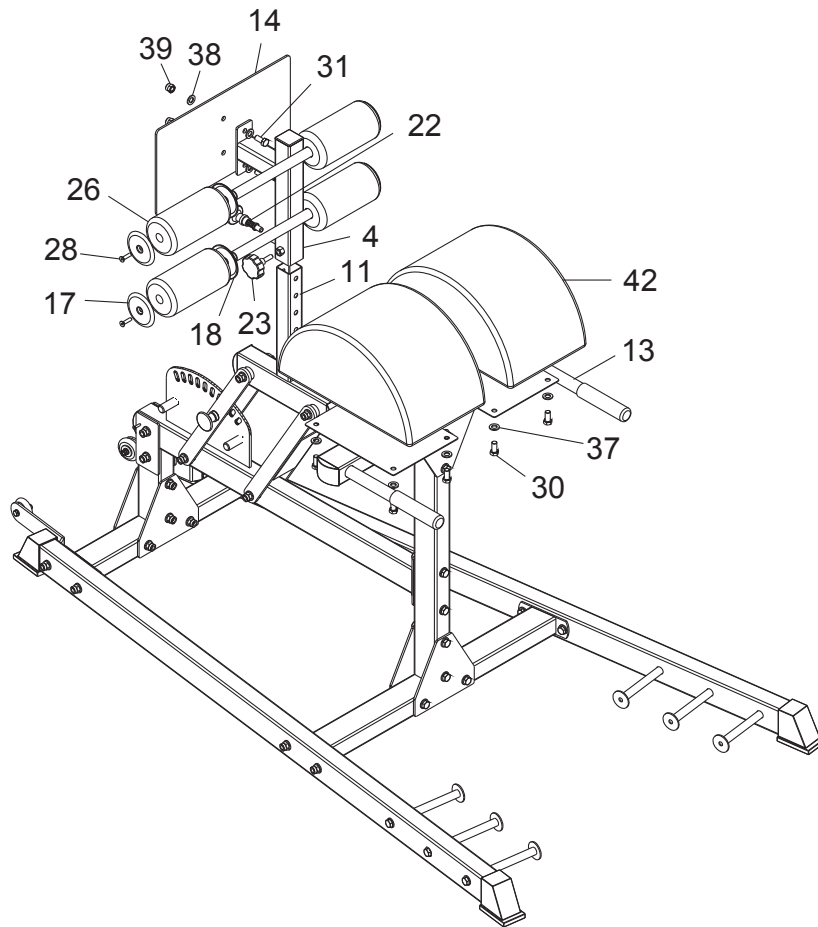
Step 1



- Attach long connection tube (1) to main base (3) with four bolts M12*70 (32), eight washers 12 (38) and four lock nuts M12 (39).
- Attach short connection tube (2) to main base (3) with four bolts M12*75 (33), wheel support (16), eight washers 12 (38) and four lock nuts M12 (39).
- Attach wheel (24) to wheel support (16) with two bolts M8*40 (29), six washers 8 (40) and two lock nuts M8 (41).
- Attach upright support (7) to long connection tube (1) with connect plate (10), four bolts M12*100 (35), eight washers 12 (38) and lock nuts M12 (39).
- Attach short upright support (8) to short connection tube (2) with connect plate (10), four bolts M12*100 (35), eight washers 12 (38) and four lock nuts M12 (39).
- Attach tube (15) to main base (3) with six bolts M12*25 (31) and six washers 12 (38).



- Attach connection tube (12) to short upright support (8) with splint (9) two bolts M12*75 (33), four washers 12 (38) and two lock nuts M12 (39).
- Attach connection tube (12) to upright support (7) with two bolts M12*95 (34), four washers 12 (38) and two lock nuts M12 (39).
- Attach back cushion support (13) to upright support (7) with connect plate (10), four bolts M12*100 (35), eight washers 12 (38) and four lock nuts M12 (39).
- Attach front supporting rod (6) and rear moving supporting rod (5) to connection tube (12) with fast pin (22), two bolts M12*105 (36), eight washers 12 (38) and two lock nuts M12 (39).
- Attach adjustable tube (11) to front supporting rod (6) and rear moving supporting rod (5) with two bolts M12*105 (36), eight washers 12 (38) and two lock nuts M12 (39).



- Attach foam tube support (4) to adjustable tube (11) with fast pin (22) and plum bolt (23).
- Attach foam with cover (26) to foam tube support (4) with foam cover A & B (17 & 18) and four screws M8*25 (28).
- Attach foot plate (14) to foam tube support (4) with two bolts M12*25 (31), four washers 12 (38) and two lock nuts M12 (39).
- Attach cushion (42) to back cushion support (13) with eight bolts M10*25 (30) and eight washers 10 (37).

ELDICO[™]
sport



in conformity with the
alternative packing
management system

Διανέμεται από την **ΕΛΔΙΚΟ ΣΠΟΡ ΜΟΝ. Α.Ε.Ε.**

Distributed by **ELDICO SPORT SA**

eMail: support@eldico.gr • Web Site: eldico.gr